

APRENDER A VIVIR EN PAREJA " CLAVE PARA LA FELICIDAD EN FAMILIA "

EL POR QUÉ DE ESTE TEMA

PORQUE:

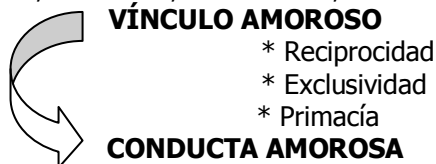
1. Vivir en pareja es una experiencia altamente gratificante.
2. Vivir en pareja es una experiencia muy compleja.
3. En nuestra realidad existe un alto porcentaje de crisis del modelo de pareja y familia.
4. Hay que prepararse para una aventura tan importante, tan realizarte y tan complicada.
5. Si se es feliz en la pareja, posiblemente se es feliz también en la familia con los hijos.
6. Porque se corre el riesgo de descuidar a la pareja por atender a la familia.
7. Mucho, o casi todos, los problemas de la pareja y de la familia se pueden solucionar

LA VIDA DE PAREJA

- La vida de pareja
Se establece como **VÍNCULO**
Se manifiesta como **RELACIÓN**
- **Vínculo:** deriva del latín "vinculum", de "vincere"...
= ATAR

VÍNCULO → Significa unión, conexión,
atadura de una persona o cosa con otra.
Se refiere a atar duraderamente

Ese vínculo **se establece inconscientemente**. En el caso de la pareja, se enamoran, se atraen, se desean, se necesitan, se... De un modo espontáneo, sin forzarlo.



LOS VÍNCULOS

VÍNCULO de AMISTAD

- * Reciprocidad
- * Ligazón
- * Libertad
- * No atracción sexual

VÍNCULO de PAREJA

- * Reciprocidad
- * Compromiso
- * Exclusividad
- * Primacía
- * Atracción sexual



LOS CICLOS EVOLUTIVOS DE LA FAMILIA Y DE LA PAREJA

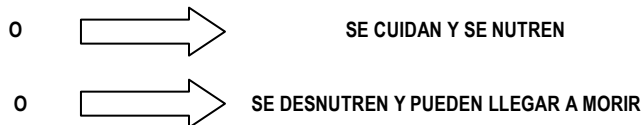
LA FAMILIA y sus CICLOS VITALES

1. Inicio de la familia. Pareja
2. **La novedad de ser padres**
3. La familia con niños de edad preescolar
4. La familia con niños de edad escolar
5. **La familia con hijos adolescentes**
6. La familia con hijos jóvenes
7. La familia como centro de despegue: los hijos dejan el círculo familiar.
NIDO VACÍO
8. La familia no tiene ya control sobre los hijos: han salido del ambiente familiar y han desarrollado su vida propia, tienen su familia, etc....
9. **La familia después de la jubilación**

ALGUNOS DE LOS RIESGOS DURANTE LOS CICLOS VITALES

- ✚ Disolución de la relación de pareja en el sistema familiar
- ✚ Creer que la vida de familia anula la vida de pareja.
- ✚ Descuidar la vida de pareja por atender el nuevo miembro de la familia.
- ✚ No saber armonizar la nueva situación:
 - * Relación madre – hijo
 - * Relación padre – hijo
 - * Relación padre – madre
- ✚ No clarificación de los roles en cada ciclo.
- ✚ Manipulación por parte de los hijos hacia los padres.
- ❖ Enfrentamiento entre esposos por cuestiones de los hijos

LAS RELACIONES HUMANAS



La relación de pareja no está exenta de esta característica, por lo tanto, o se cuida con el paso de los años o existe un riesgo real de desnutrición y de poder llegar a deteriorarse y morir.

MITOS

- "Queriéndose es suficiente"
- "Si se quieren, saldrán adelante"
- "Yo les veo muy enamorados....."

"Una cosa es el amor y enamorarse y otra cosa es convivir con la persona que se ama"
El amor es indispensable, pero sólo con el amor no suficiente para mantener la relación

18 HABILIDADES QUE PREDISPONEN A LA FELICIDAD EN LA RELACIÓN DE PAREJA

- 1.- Tener habilidades para la COMUNICACIÓN de pareja
- 2.- Capacidad de ADAPTACIÓN de pareja.
- 3.- Aprender a poner LÍMITES a las respectivas familias de origen de los cónyuges
- 4.- DIFERENCIACIÓN Y DISTANCIA saludable de la familia de origen
- 5.- Conseguir establecer **MOMENTOS DE ENCUENTRO** y contacto entre los miembros de la pareja
- 6.- Desarrollar **HABILIDADES PARA NEGOCIAR**
- 7.- Desarrollar buen modelo de **SOLUCIÓN DE PROBLEMAS/ CONFLICTOS**
- 8.- **ESTIMA MUTUA** (valoración positiva y confianza recíproca)
- 9.- Aceptar las **DIFERENCIAS** propias de cada uno
10. Conceder **PRIORIDAD A LA RELACIÓN**

18 HABILIDADES QUE PREDISPONEN A LA FELICIDAD EN LA RELACIÓN DE PAREJA

- 11.- Aprender a concretar los **CAMBIOS OPORTUNOS** que se crean convenientes
- 12.- **VIVIR LA INTIMIDAD.** Permitir que el otro /a entre en mi vida
- 13.- Desarrollar **PROYECTOS COMUNES**
- 14.- Voluntad de **ASUMIR ROLES DIVERSOS** de los precedentes con relación a otras generaciones
- 15.- Disponibilidad a **DEJARSE MODELAR** por el compañero/ a, aceptando su influjo sobre la propia vida y diseñando un mapa de " áreas de poder " para sí, para la pareja y para las respectivas familias
- 16.- Aprender a **DIFERIR O RENUNCIAR A UN PLACER PERSONAL** por el placer del compañero/ a, sin que ésta sea la conducta habitual
- 17.- Establecer un funcionamiento de pareja con **REGLAS ESTABLECIDAS**
- 18.- **PROTEGER LA VIDA DE PAREJA** frente a las inclemencias e Influencias de factores externos

¿QUÉ HACER PARA NO NAUFRAGAR EN EL INTENTO?

VIDA DE PAREJA HERRAMIENTAS BASICAS

- Habilidades en comunicación interpersonal
- Buen modelo de solución de problemas
- Habilidades para negociar
- Cuidar y Disfrutar de la relación de pareja

TIPOS DE COMUNICACIÓN

- **Comunicación verbal**
 - Palabras (lo que decimos)
 - Tono y volumen de nuestra voz**NECESITA CLARIFICACIÓN**

- **Comunicación no verbal**
 - Contacto visual
 - Gestos faciales (expresión de la cara)
 - Movimientos de brazos y manos
 - Postura y distancia corporal
 - Tono y volumen de nuestra voz**DECODIFICACIÓN**

- **Comunicación sexual**
 - * Incluye la verbal y no verbal
 - * Utiliza el cuerpo, la piel, los sentidos,...
 - * Destaca el uso de zona erógenas y genitales
 - * Comunica placer, deseo, intimidad, unión**CONEXIÓN**

EL CONFLICTO EN LA RELACIÓN DE PAREJA

NECESIDAD DE UN CAMBIO DE ACTITUD

Los problemas NO son causa de la desdicha en una pareja, sino los síntomas de una pareja desdichada.



**"TENEMOS PROBLEMAS, POR LO TANTO,
NO ESTAMOS BIEN"**

**"NO ESTAMOS BIEN, POR LO TANTO,
TENEMOS PROBLEMAS"**

MODOS O FORMAS DE AFRONTAR EL CONFLICTO EN PAREJA.

3 POSICIONES:

1.- Posición de rivalidad.

- Uno debe ganar y otro debe perder
- Se ve a la pareja como el enemigo y se le intenta derrotar.
- Desde esta posición se intentará ganar por cualquier medio y ceder significará ser débil e inseguro/a.

MODOS O FORMAS DE AFRONTAR EL CONFLICTO EN PAREJA. 3 POSICIONES:

2.- Posición de negación.

- Quienes no desean hacer frente a los problemas.
- Tienden a negar los conflictos y muestran la falsa esperanza de que desaparezcan por sí solos.
- Esto suele conllevar una pérdida de autoestima y de respeto por parte de los demás.

3.- Posición de superación.

- Se intenta reducir determinados conflictos a través del diálogo, afrontando y analizando los diferentes puntos de vista para buscar soluciones.
- Se desarrolla una dinámica:
 - 1) Se expresan los desacuerdos
 - 2) Se aceptan cosas positivas del otro/a
 - 3) Se reconocen objetivos comunes
 - 4) Ambos se ponen de acuerdo en iniciar las acciones necesarias para conseguir esas metas. Se trata de un posición de colaboración.

POSIBLE MODELO DE “ SOLUCIÓN DE CONFLICTOS”

1. Tomar conciencia del problema
2. Identificación del problema:
 - Análisis
 - los límites
 - Influencias y repercusiones
3. Generar alternativas
 - Lo ideal
 - Lo real
 - Lo concreto
4. Elección de una alternativa
5. Ejecución de la alternativa
6. Auto evaluación

ESTRATEGIAS DE NEGOCIACIÓN

TÉCNICA NEGOCIACIÓN

- 1.- ¿Cómo lo voy a negociar para no hacernos daño, nos distancie, nos perjudique o nos separe?
- 2.- Disposición a “CEDER” para “CONSEGUIR ALGO”
- 3.- Disposición empática mínima. No Disposición defensiva

CUIDAR Y DISFRUTAR DE LA RELACIÓN DE PAREJA

- * Dejando espacios y tiempos para la misma
- * Momentos de comunicación: verbal, no verbal y sexual
- * Tarde- noche lúdica
- * Pequeños viajes, salidas, excursiones... Alguna pequeña o gran locura!!
- * Tocarse, ir de la mano... Expresión física del afecto

CUIDAR Y DISFRUTAR DE LA RELACIÓN DE PAREJA

- * Sorprendiendo a su pareja
- * Poniendo novedad en su relación de pareja
- * Creando proyectos e ilusiones comunes
- * Compartiendo hobbies o diversiones comunes

SER PAREJA SIENDO PADRES

- Tomar decisiones compartidas.
- Implicación de ambos en la educación de los hijos.
- No sobrecargar la atención de los hijos sobre uno de los dos progenitores.
- Proteger al otro miembro de la pareja delante de los hijos. No desautorizar.
- Apoyarse y escucharse.
- Implicarse en la solución de los problemas de los hijos, no aplazar.

PARA IR CONCRETANDO PROPUESTA PARA LOS PRÓXIMOS MESES

1. **COMUNICACIÓN.**
2. Comunicaos verbalmente, al menos, una vez al mes, sobre vuestra relación desde los sentimientos.
3. Tened gestos de cariño.
4. Programar alguna relación sexual "especial"
5. **SALID JUNTOS SIN HIJOS.**
6. Elegid un día para dedicároslo a vosotros. Es el día lúdico.
7. **DAOS UNA SORPRESA.**
8. **ABRAZO de TERNURA DIARIO**
9. **HACED ALGÚN PROYECTO EN COMÚN.**
10. **ESCRIBIOS UNA CARTA cada mes.**

PORQUE UN DÍA ...

“ DEJARÁN DE SER FAMILIA PARA
VOLVER A SER PAREJA ”

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA DEL AUTOR PONENCIA

AUTOR: ANTONIO RIOS

VIDEO LIBRO:



“ADOLESCENTE EN CASA... ¡5 AÑOS DE TRINCHERA!!”

ALICANTE, 2016

Pedidos en: web.antoniorios.es

Centro FAYPA Plaza Luceros, 18, 1º izda . ALICAN

- Bucal, J. y Salinas, S. *Amarse con los ojos abiertos: Integral*. Barcelona, 2004.
- Gray, J. *Los hombres son de marte, las mujeres de Venus*. Grijalbo. Barcelona. 2004
- Neuburger, R. *¿ Seguimos... o lo dejamos? Un balance de la Pareja* Alianza Editorial. Madrid, 2007.
- Page,S. *La pareja armónica*. Vergara. Argentina, 1998.
- Rojas, E. *El amor inteligente. Corazón y cabeza: Claves para construir una pareja feliz*. Temas de hoy. Madrid, 1999.
- Riso, W. *Amar o depender*. Granica. Barcelona, 2004.
- Riso, W. *Los límites Del amor* Granica. Barcelona, 2006.
- Riso, W. *Ama y no sufras*, Granica, Barcelona, 2005
- Riso, W. *Amores altamente peligrosos*, Planeta/Zenith, Barcelona, 2008
- Riso, W. *Manual para no morir de amor*, Planeta/zenith, Barcelona, 2010
- Rojas, E. *Remedios para el desamor. Cómo afrontar las crisis de pareja*. Temas de Hoy. Madrid. 1.994
- Rojas, E. *El amor inteligente*. Temas de Hoy, Madrid, 2000
- Sinay, S. *El arte de vivir en pareja*. Integral, Barcelona, 2005
- Vallejo-Nájera, A. *El amor no es ciego*. Temas de Hoy, Barcelona 2001, 12ª Edición